

И. В. Барышников

А.А. Иванов

17 августа 2024 г.

15 августа 2024 г.



## Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания

для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы и глютена г. Калининграда

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Наименование блюда | № рецептур | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         | Энерг. ценность, к | В1 | Витамины (мг) |   |   | Минеральные вещества (мг) |    |   |
|--------------------|------------|----------|----------------------|---------|--------------------|----|---------------|---|---|---------------------------|----|---|
|                    |            |          | Белки, г             | Жиры, г |                    |    | Углеводы, г   | С | А | Е                         | Са | Р |

## 01 день, понедельник (1 неделя)

| Завтрак |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |       |
|---------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1       | Фрукты свежие по сезону (У)/1/100        | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35     | 0,2   | 25     | 17      | 11      | 1,25  |
| 2       | Мясо птицы отварное в бульоне 1/90       | 1716 | 90  | 20,922 | 14,008 | 2,423  | 219,451 | 0,067 | 1,739  | 0,616 | 13,386 | 147,873 | 74,565  | 1,306 |
| 3       | Картофель отварной с маслом 1/150        | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524 | 149,96  | 0,181 | 30     | 0,203 | 24,54  | 90,263  | 35,016  | 1,426 |
| 4       | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0,01  | 14,528 | 6,05    | 5,264   | 0,569 |
| Итого:  |  |      | 545 | 24,79  | 18,55  | 51,088 | 470,458 | 0,303 | 68,819 | 1,028 | 77,454 | 261,186 | 125,845 | 4,551 |

## Обед

|        |  |      |      |        |        |         |         |       |         |       |        |         |         |         |       |
|--------|--|------|------|--------|--------|---------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из моркови с кукурузой 1/60      | 1824 | 60   | 0,802  | 2,441  | 4,517   | 43,241  | 0,028 | 2,736   | 0,864 | 1,229  | 18,276  | 28,977  | 18,087  | 0,315 |
| 2      | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200 | 1275 | 200  | 4,432  | 6,488  | 17,398  | 145,711 | 0,095 | 7,154   | 0,006 | 2,011  | 29,424  | 72,724  | 27,738  | 0,97  |
| 3      | Виточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90   | 10,906 | 15,222 | 13,458  | 234,458 | 0,357 | 0,959   | 0,048 | 2,687  | 13,281  | 70,833  | 17,185  | 1,156 |
| 4      | Рататуй из овощей 1/150                | 1448 | 150  | 2,772  | 7,126  | 18,881  | 150,744 | 0,122 | 32,919  | 0,54  | 3,255  | 46,901  | 77,622  | 35,691  | 1,286 |
| 5      | Компот из яблок 1/200                  | 1201 | 200  | 0,495  | 26,22  | 106,86  | 106,86  | 0,03  | 21      | 21    | 19,356 | 8,2     | 0,497   | 0,497   |       |
| Итого: |  |      | 700  | 19,407 | 31,277 | 80,473  | 681,013 | 0,632 | 43,768  | 1,458 | 9,182  | 128,881 | 269,512 | 106,901 | 4,223 |
| Всего: |  |      | 1245 | 44,197 | 49,827 | 131,561 | 1151,47 | 0,935 | 112,587 | 1,527 | 10,21  | 206,335 | 530,698 | 232,746 | 8,775 |

## 02 день, вторник (1 неделя)

| Завтрак |  |      |     |        |        |        |         |       |       |       |        |        |         |        |       |
|---------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|
| 1       | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274  | 52,979  | 0,035 | 2,88  | 1,152 | 1,814  | 17,769 | 32,13   | 22,02  | 0,422 |
| 2       | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200        | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,91  | 379,11  | 0,623 | 34,65 | 0,32  | 3,777  | 39,692 | 199,453 | 57,132 | 2,457 |
| 3       | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06  | 0,01  | 14,528 | 6,05   | 5,264   | 0,569  |       |
| Итого:  |  |      | 465 | 17,533 | 25,133 | 49,376 | 493,834 | 0,678 | 39,59 | 1,472 | 5,601  | 71,989 | 237,633 | 84,416 | 3,448 |

## Обед

|   |   |      |      |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---|---|------|------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1   | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60 | 1819 | 60   | 1,026  | 3,644  | 4,626  | 55,408  | 0,018 | 19,661 | 0,12  | 1,65   | 26,925  | 20,481  | 10,314  | 0,304 |
| Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне |   |      |      |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
| 2   | 1/200   | 1439 | 200  | 4,066  | 6,943  | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2      | 46,194  | 44,034  | 21,988  | 1,193 |
| 3   | Мясо курицы тушеное в соусе 1/90                    | 1255 | 90   | 15,875 | 12,092 | 2,574  | 182,625 | 0,052 | 1,799  | 0,09  | 1,176  | 13,349  | 114,503 | 57,064  | 0,996 |
| 4   | Каша гречневая 1/150                                | 1680 | 150  | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,021  | 0,021 | 3,544  | 22,005  | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5   | Напиток из лимона 1/200                             | 656  | 200  | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04   | 0     | 11,052 | 3,302   | 3,676   | 0,375   | 0,375 |
| Итого:  |   |      | 700  | 28,084 | 27,819 | 70,214 | 643,563 | 0,346 | 36,354 | 0,403 | 8,369  | 119,525 | 341,473 | 199,443 | 6,44  |
| Всего:  |   |      | 1465 | 45,617 | 52,952 | 119,59 | 1137,40 | 1,024 | 75,944 | 1,875 | 13,97  | 191,514 | 579,105 | 283,859 | 9,888 |

## 03 день, среда (1 неделя)

| Завтрак |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |        |       |
|---------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 1       | Омлет без молока с куринцей и картофелем 1/200 | 1077 | 200 | 22,423 | 21,592 | 6,43   | 309,736 | 0,127 | 6,023  | 0,256 | 3,854  | 107,482 | 292,729 | 52,129 | 3,4   |
| 2       | Фрукты свежие по сезону (У)/1/100              | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35     | 0,2   | 25     | 17      | 11      | 1,25   |       |
| 3       | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5       | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0,01  | 14,528 | 6,05    | 5,264   | 0,569  |       |
| Итого:  |  |      | 505 | 23,238 | 21,727 | 30,571 | 410,782 | 0,183 | 43,083 | 0,256 | 4,064  | 147,01  | 315,779 | 68,393 | 5,219 |

## Обед

|   |                                   |      |     |        |       |        |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|---|-----------------------------------|------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60     | 1422 | 60  | 0,888  | 3,65  | 4,518  | 54,478  | 0,02  | 15,6  | 0,24  | 1,68  | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 336  | 200 | 4,626  | 6,519 | 10,373 | 118,668 | 0,061 | 6,082 | 0,166 | 2,08  | 25,674 | 43,274 | 14,268 | 0,743 |
| 3 | Рыба припущенная с овощами 1/90   | 1112 | 90  | 19,798 | 1,002 | 22,692 | 178,978 | 0,125 | 0,6   | 0,091 | 0,464 | 39     | 269,27 | 40,8   | 0,859 |

|               |   |      |     |        |        |         |          |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 4             | Картофель отварной 1/150                    | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524  | 149,96   | 0,181 | 30     | 0,021 | 0,203 | 24,54   | 90,263  | 35,016  | 1,426  |
| 5             | Сок фруктовый разливной в асортименте 1/200 | 116  | 200 | 0      | 0      | 22,4    | 89,603   | 0,04  | 1,8    | 0,02  | 0,02  | 14      | 14      | 8       | 2,8    |
| <i>Итого:</i> |   |      | 700 | 28,365 | 15,578 | 84,506  | 591,686  | 0,426 | 54,082 | 0,518 | 4,446 | 126,887 | 438,422 | 110,42  | 6,335  |
| <i>Весов:</i> |   |      |     | 51,602 | 37,306 | 115,077 | 1 002,47 | 0,609 | 97,165 | 0,774 | 8,511 | 273,897 | 754,201 | 178,813 | 11,555 |

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

|  |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|--|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1  | Салат из сырых овощей 1/60               | 1817 | 60  | 0,883  | 2,453  | 4,283  | 42,737  | 0,019 | 14,31  | 0,264 | 1,151 | 23,646 | 22,377  | 12,747  | 0,477 |
| <i>Колбаса Домашняя натуральная запеченная (без хлеба)</i> |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
| 2  | 1/90                                     | 671  | 90  | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723  | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602  | 16,365  | 1,119 |
| 3  | Каша гречневая 1/150                     | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,021  | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 4  | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0     | 0,01  | 14,528 | 6,05    | 5,264   | 0,569 |
| <i>Итого:</i>  |  |      | 505 | 19,158 | 24,305 | 69,368 | 572,849 | 0,623 | 17,093 | 0,297 | 7,567 | 77,95  | 261,182 | 140,777 | 5,738 |

**Обед**

|               |   |      |     |        |        |        |          |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Винегрет овощной 1/60                               | 462  | 60  | 0,772  | 4,879  | 4,745  | 65,981   | 0,028 | 6,072  | 0,187 | 2,196  | 13,852  | 25,774  | 11,693  | 0,521 |
| 2             | Шти из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098  | 6,951  | 8,281  | 112,076  | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996  | 46,214  | 40,034  | 19,708  | 0,919 |
| 3             | Шлов с курицей 1/200                                | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856  | 0,224 | 3,336  | 0,32  | 4,12   | 45,3    | 272,503 | 112,48  | 2,077 |
| 4             | Компот из ягод 1/200                                | 1658 | 200 | 0,16   | 0,16   | 17,02  | 68,72    | 0,012 | 2      | 0     | 0,12   | 13      | 4,006   | 3,7     | 0,147 |
| <i>Итого:</i> |   |      | 660 | 21,934 | 28,535 | 72,022 | 632,633  | 0,319 | 34,662 | 0,679 | 8,432  | 118,366 | 342,316 | 147,581 | 3,665 |
| <i>Весов:</i> |   |      |     | 41,092 | 52,839 | 141,39 | 1 205,48 | 0,942 | 51,755 | 0,975 | 15,999 | 196,316 | 603,499 | 288,358 | 9,403 |

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |   |      |     |        |        |        |         |       |        |      |       |        |         |         |       |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1             | Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200 | 2515 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99  | 393,129 | 0,272 | 3,401  | 0,32 | 7,052 | 35,588 | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| 2             | Фрукты свежие (яблоко) (V)1/100             | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35     | 0    | 0,2   | 25     | 17      | 11      | 1,25  |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200             | 1666 | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04   | 0    | 0     | 11,052 | 3,302   | 3,676   | 0,375 |
| <i>Итого:</i> |   |      | 500 | 21,639 | 18,14  | 62,368 | 499,283 | 0,307 | 38,441 | 0,32 | 7,252 | 71,64  | 283,961 | 172,252 | 6,053 |

**Обед**

|               |   |      |     |        |        |         |          |       |         |       |       |         |         |         |       |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185   | 53,545   | 0,02  | 22,05   | 0,18  | 1,668 | 27,687  | 20,28   | 11,232  | 0,369 |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200          | 1764 | 200 | 7,358  | 6,631  | 15,725  | 152,012  | 0,189 | 9,242   | 0,166 | 2,032 | 43,174  | 86,754  | 32,708  | 1,847 |
| 3             | Тфтели мясная 1/90                      | 134  | 90  | 10,727 | 13,461 | 11,051  | 208,257  | 0,344 | 1,239   | 0,048 | 1,896 | 17,287  | 97,337  | 20,03   | 0,918 |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150       | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524  | 149,96   | 0,181 | 30      | 0,021 | 0,203 | 24,54   | 90,263  | 35,016  | 1,426 |
| 5             | Компот из яблок 1/200                   | 1690 | 200 | 0,08   | 0,08   | 16,96   | 68,16    | 0,006 | 2       | 0,04  | 0,04  | 12,2    | 2,206   | 3,7     | 0,487 |
| <i>Итого:</i> |   |      | 700 | 22,198 | 28,152 | 72,444  | 631,934  | 0,739 | 64,531  | 0,415 | 5,838 | 124,888 | 296,839 | 102,686 | 5,047 |
| <i>Весов:</i> |   |      |     | 43,837 | 46,291 | 134,812 | 1 131,22 | 1,045 | 102,972 | 0,735 | 13,09 | 196,528 | 580,8   | 274,938 | 11,1  |

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Мясо птицы отварное в бульоне 1/90       | 1716 | 90  | 20,922 | 14,008 | 2,423  | 219,451 | 0,067 | 1,759  | 0,048 | 0,616 | 13,386  | 147,873 | 74,565 | 1,306 |
| 2             | Рис отварной 1/150                       | 1700 | 150 | 3,78   | 4,331  | 41,024 | 218,195 | 0,179 | 0,021  | 0,473 | 41,28 | 174,909 | 64,251  | 64,251 | 1,16  |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100         | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35     | 0     | 0,2   | 25      | 17      | 11     | 1,25  |
| 4             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0     | 0,01  | 14,528  | 6,05    | 5,264  | 0,569 |
| <i>Итого:</i> |  |      | 545 | 25,517 | 18,475 | 67,588 | 538,693 | 0,301 | 38,819 | 0,069 | 1,298 | 94,194  | 345,832 | 155,08 | 4,286 |

**Обед**

|               |   |      |     |        |        |         |          |       |         |       |       |         |         |        |       |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60                  | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274   | 52,979   | 0,035 | 2,88    | 0,152 | 1,814 | 17,769  | 32,13   | 22,02  | 0,422 |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146  | 7,567  | 8,151   | 117,292  | 0,061 | 15,066  | 0,178 | 1,97  | 39,534  | 41,794  | 17,748 | 0,823 |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                      | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301  | 353,828  | 0,56  | 45,442  | 0,48  | 3,881 | 63,242  | 178,723 | 53,802 | 2,303 |
| 4             | Компот из яблок 1/200                           | 1201 | 200 | 0,495  | 0,495  | 26,22   | 106,86   | 0,03  | 21      | 0     | 0,19  | 19,356  | 8,2     | 0,497  | 0,497 |
| <i>Итого:</i> |   |      | 660 | 21,876 | 32,408 | 62,946  | 630,959  | 0,685 | 63,388  | 1,81  | 7,666 | 141,545 | 272,003 | 101,77 | 4,045 |
| <i>Весов:</i> |   |      |     | 47,393 | 50,883 | 130,534 | 1 169,65 | 0,986 | 102,207 | 1,879 | 8,964 | 235,739 | 617,835 | 256,85 | 8,331 |

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

|  |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| <i>Виточек куруинский натуральный запеченный (без хлеба)</i> |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 1  | 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30    | 1432 | 120 | 12,805 | 14,764 | 15,275 | 245,198 | 0,064 | 11,545 | 0,108 | 3,887 | 29,121  | 99,748  | 46,954  | 1,09  |
| 2  | Рис отварной 1/150                       | 1700 | 150 | 3,78   | 4,331  | 41,024 | 218,195 | 0,179 | 0,021  | 0,473 | 41,28 | 174,909 | 64,251  | 64,251  | 1,16  |
| 3  | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0     | 0,01  | 14,528  | 6,05    | 5,264   | 0,569 |
| <i>Итого:</i>  |  |      | 475 | 16,75  | 19,131 | 71,49  | 525,139 | 0,264 | 13,605 | 0,129 | 4,37  | 84,929  | 280,707 | 116,469 | 2,819 |
| <i>Обед</i>  |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 1  | Салат овощной с яблоками 1/60            | 1422 | 60  | 0,888  | 3,65   | 4,518  | 54,478  | 0,02  | 15,6   | 0,24  | 1,68  | 23,673  | 21,615  | 12,336  | 0,508 |

|               |  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 2             | Расольник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618  | 7,079  | 14,921  | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,28   | 34,61   | 68,65   | 22,356  | 1,087 |
| 3             | Каша гречневая с курицей 1/200           | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99   | 393,129 | 0,272 | 3,401  | 0,32  | 7,052  | 35,588  | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| 4             | Напиток из лимонника 1/200               | 656  | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428  | 66,854  | 0     | 0,04   | 0     | 0      | 11,052  | 3,302   | 3,676   | 0,375 |
| <b>Итого:</b> |  |      | 660 | 26,495 | 26,769 | 72,887  | 656,328 | 0,369 | 29,315 | 0,738 | 11,012 | 104,923 | 357,226 | 195,944 | 6,397 |
| <b>Всего:</b> |  |      |     | 43,245 | 47,9   | 144,347 | 1181,47 | 0,633 | 42,92  | 0,867 | 15,382 | 189,852 | 637,932 | 312,413 | 9,217 |

**08 день среда (2 недели)**

|                |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|----------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b> |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| 1              | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274  | 52,979  | 0,035 | 2,88   | 1,152 | 1,814 | 17,769  | 32,13   | 22,02  | 0,422 |
| 2              | Омлет без молока 1/150                   | 1706 | 150 | 12,195 | 15,483 | 1,829  | 195,441 | 0,063 | 0,332  | 0,23  | 3,78  | 86,97   | 196,876 | 15     | 2,319 |
| 3              | Фрукты свежие по сезону (Ф)/100          | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35     | 0,02  | 0,2   | 25      | 17      | 11     | 1,25  |
| 4              | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0     | 0,01  | 14,528  | 6,05    | 5,264  | 0,569 |
| <b>Итого:</b>  |  |      | 515 | 13,759 | 19,273 | 30,244 | 349,466 | 0,153 | 40,272 | 1,382 | 5,804 | 144,267 | 252,056 | 53,284 | 4,56  |

**Обед**

|               |  |      |     |        |        |        |         |       |         |       |        |         |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из свежих овощей с маслом 1/60               | 1682 | 60  | 0,854  | 4,852  | 5,009  | 67,118  | 0,011 | 5,692   |       | 2,169  | 23,267  | 24,924  | 12,654  | 0,814 |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098  | 6,951  | 8,281  | 112,076 | 0,054 | 23,254  | 0,172 | 1,996  | 46,214  | 40,034  | 19,708  | 0,919 |
| 3             | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200                | 1702 | 200 | 17,499 | 17,413 | 29,31  | 343,955 | 0,25  | 35,65   | 0,32  | 3,888  | 40,908  | 208,981 | 93,864  | 2,542 |
| 4             | Компот из яблок 1/200                              | 1690 | 200 | 0,08   |        | 16,96  | 68,16   | 0,006 | 2       |       | 0,04   | 12,2    | 2,206   | 3,7     | 0,487 |
| <b>Итого:</b> |  |      | 660 | 22,531 | 29,217 | 59,559 | 591,31  | 0,322 | 66,596  | 0,492 | 8,093  | 122,589 | 276,144 | 129,926 | 4,762 |
| <b>Всего:</b> |  |      |     | 36,29  | 48,489 | 89,803 | 940,775 | 0,475 | 106,868 | 1,874 | 13,897 | 266,856 | 528,2   | 183,21  | 9,323 |

**09 день четверг (2 недели)**

|  |                              |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |         |       |
|--|------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>   |                              |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |         |       |
| 1  | Салат Осенний 1/60           | 665  | 60  | 0,709  | 3,634  | 4,693  | 54,311  | 0,033 | 4,003 | 0,72  | 1,755 | 17,095 | 25,349  | 16,167  | 0,533 |
| <b>Быточек мясной натуральный запеченный (без хлеба)</b> |                              |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |         |       |
| 2  | 1/90                         | 1183 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 234,458 | 0,357 | 0,959 | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833  | 17,185  | 1,156 |
| 3  | Рис отварной 1/150           | 1700 | 150 | 3,78   | 4,331  | 41,024 | 218,195 | 0,179 | 0,021 | 0,021 | 0,473 | 41,28  | 174,909 | 64,251  | 1,16  |
| 4  | Чай заварной с сахаром 1/200 | 1675 | 200 | 0,12   | 0,031  | 15,041 | 60,921  | 0     | 0,06  | 0     |       | 12,528 | 4,95    | 4,664   | 0,539 |
| <b>Итого:</b>  |                              |      | 500 | 15,515 | 23,218 | 74,216 | 567,885 | 0,57  | 5,022 | 0,789 | 4,914 | 84,184 | 276,042 | 102,267 | 3,389 |

**Обед**

|               |  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат Овощной с картофелем 1/50        | 1275 | 200 | 4,432  | 6,488  | 17,398  | 145,711 | 0,095 | 7,154  | 0,006 | 2,011  | 29,424  | 72,724  | 27,738  | 0,97  |
| 2             | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200 | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99   | 393,129 | 0,272 | 3,401  | 0,32  | 7,052  | 35,588  | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| 3             | Каша гречневая с курицей 1/200         | 1658 | 200 | 0,16   |        | 17,02   | 68,72   | 0,012 | 2      |       | 0,12   | 13      | 4,006   | 3,7     | 0,147 |
| 4             | Компот из яблок 1/200                  |      | 600 | 26,149 | 27,601 | 76,18   | 657,724 | 0,417 | 18,725 | 0,532 | 10,588 | 88,894  | 366,053 | 200,098 | 5,943 |
| <b>Итого:</b> |  |      |     | 41,664 | 50,819 | 150,396 | 1225,61 | 0,987 | 23,747 | 1,321 | 15,502 | 173,078 | 642,094 | 302,365 | 9,332 |

**Всего:**

**10 день пятница (2 недели)**

|                |                                 |      |     |        |        |        |         |       |       |      |        |        |         |         |       |
|----------------|---------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|------|--------|--------|---------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b> |                                 |      |     |        |        |        |         |       |       |      |        |        |         |         |       |
| 1              | Каша гречневая с мясом 1/200    | 1789 | 200 | 18,988 | 21,182 | 37,535 | 416,727 | 0,616 | 2,4   | 0,32 | 6,941  | 31,024 | 248,588 | 119,172 | 4,306 |
| 2              | Фрукты свежие (яблоко) (Ф)/150  | 518  | 150 | 0,975  | 0,15   | 13,425 | 58,95   | 0,053 | 52,5  | 0    | 0,3    | 37,5   | 25,5    | 16,5    | 1,875 |
| 3              | Чай заварной с лимонником 1/200 | 1666 | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04  | 0    | 11,052 | 11,052 | 3,302   | 3,676   | 0,375 |
| <b>Итого:</b>  |                                 |      | 550 | 20,203 | 21,352 | 67,388 | 542,531 | 0,669 | 54,94 | 0,32 | 7,241  | 79,576 | 277,39  | 139,348 | 6,556 |

**Обед**

|               |   |      |     |        |        |        |         |       |         |       |        |         |         |         |        |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185  | 53,545  | 0,02  | 22,05   | 0,18  | 1,668  | 27,687  | 20,28   | 11,232  | 0,369  |
| 2             | Суп рыбный 1/200                        | 339  | 200 | 7,003  | 4,659  | 22,764 | 160,998 | 0,561 | 17,326  | 0,163 | 2,044  | 38,402  | 124,373 | 35,614  | 1,289  |
| 3             | Уши из курицы 1/90                      | 1716 | 90  | 15,838 | 12,102 | 2,619  | 182,748 | 0,053 | 1,576   |       | 1,18   | 10,935  | 113,374 | 56,457  | 1,004  |
| 4             | Картофель отварной 1/150                | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524 | 149,96  | 0,181 | 30      | 0,021 | 0,203  | 24,54   | 90,263  | 35,016  | 1,426  |
| 5             | Компот из яблок 1/200                   | 1690 | 200 | 0,08   |        | 16,96  | 68,16   | 0,006 | 2       |       | 0,04   | 12,2    | 2,206   | 3,7     | 0,487  |
| <b>Итого:</b> |   |      | 700 | 26,955 | 24,82  | 71,052 | 615,411 | 0,82  | 72,952  | 0,364 | 5,135  | 113,764 | 350,495 | 142,019 | 4,575  |
| <b>Всего:</b> |   |      |     | 47,158 | 46,172 | 138,44 | 1157,94 | 1,489 | 127,892 | 0,684 | 12,376 | 193,34  | 627,885 | 281,367 | 11,131 |

**11 день понедельник (3 недели)**

|  |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|--|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| <b>Завтрак</b>   |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
| 1  | Салат из свежей капусты с морковью 1/60  | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185  | 53,545  | 0,02  | 22,05  | 0,18  | 1,668 | 27,687 | 20,28   | 11,232  | 0,369 |
| <b>Котлета мясная натуральная запеченная (схз хлеба)</b> |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
| 2  | 1/90                                     | 1772 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 234,458 | 0,357 | 0,959  | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833  | 17,185  | 1,156 |
| 3  | Каша гречневая 1/150                     | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 | 0,021  | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 4  | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0     | 0,01  | 14,528 | 6,05    | 5,264   | 0,569 |
| <b>Итого:</b>  |  |      | 505 | 18,93  | 24,03  | 68,608 | 566,421 | 0,624 | 25,069 | 0,249 | 7,909 | 77,501 | 256,317 | 140,082 | 5,668 |

**Обед**

|               |  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат Овощной с картофелем 1/50        | 1275 | 200 | 4,432  | 6,488  | 17,398  | 145,711 | 0,095 | 7,154  | 0,006 | 2,011  | 29,424  | 72,724  | 27,738  | 0,97  |
| 2             | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200 | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99   | 393,129 | 0,272 | 3,401  | 0,32  | 7,052  | 35,588  | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| 3             | Каша гречневая с курицей 1/200         | 1658 | 200 | 0,16   |        | 17,02   | 68,72   | 0,012 | 2      |       | 0,12   | 13      | 4,006   | 3,7     | 0,147 |
| 4             | Компот из яблок 1/200                  |      | 600 | 26,149 | 27,601 | 76,18   | 657,724 | 0,417 | 18,725 | 0,532 | 10,588 | 88,894  | 366,053 | 200,098 | 5,943 |
| <b>Итого:</b> |  |      |     | 41,664 | 50,819 | 150,396 | 1225,61 | 0,987 | 23,747 | 1,321 | 15,502 | 173,078 | 642,094 | 302,365 | 9,332 |

**Всего:**

|               |  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат Овощной с картофелем 1/50        | 1275 | 200 | 4,432  | 6,488  | 17,398  | 145,711 | 0,095 | 7,154  | 0,006 | 2,011  | 29,424  | 72,724  | 27,738  | 0,97  |
| 2             | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200 | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99   | 393,129 | 0,272 | 3,401  | 0,32  | 7,052  | 35,588  | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| 3             | Каша гречневая с курицей 1/200         | 1658 | 200 | 0,16   |        | 17,02   | 68,72   | 0,012 | 2      |       | 0,12   | 13      | 4,006   | 3,7     | 0,147 |
| 4             | Компот из яблок 1/200                  |      | 600 | 26,149 | 27,601 | 76,18   | 657,724 | 0,417 | 18,725 | 0,532 | 10,588 | 88,894  | 366,053 | 200,098 | 5,943 |
| <b>Итого:</b> |  |      |     | 41,664 | 50,819 | 150,396 | 1225,61 | 0,987 | 23,747 | 1,321 | 15,502 | 173,078 | 642,094 | 302,365 | 9,332 |

**Обед**

|               |  |      |            |               |              |                |                |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из квашеной капусты со свеколой 1/60 | 664  | 60         | 0,946         | 3,661        | 4,248          | 53,722         | 0,014        | 7,068         | 1,658        | 21,114        | 20,967         | 10,59          | 4,004          |               |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200             | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631        | 15,725         | 152,012        | 0,189        | 9,242         | 2,032        | 43,174        | 86,754         | 32,708         | 1,847          |               |
| 3             | Фрикаделька куриная 1/90                   | 1736 | 90         | 17,09         | 17,692       | 16,24          | 292,548        | 0,121        | 2,08          | 3,694        | 12,143        | 109,174        | 60,72          | 1,597          |               |
| 4             | Рагу из овощей 1/150                       | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126        | 18,881         | 150,744        | 0,122        | 32,919        | 0,54         | 3,255         | 46,901         | 77,622         | 35,691         |               |
| 5             | Компот из яблок 1/200                      | 1201 | 200        | 0,495         | 26,22        | 106,86         | 0,03           | 0,03         | 51,309        | 0,54         | 21            | 19,356         | 8,2            | 0,497          |               |
| <b>Всего:</b> |  |      | <b>700</b> | <b>28,661</b> | <b>35,11</b> | <b>81,313</b>  | <b>755,886</b> | <b>0,475</b> | <b>51,309</b> | <b>0,706</b> | <b>10,639</b> | <b>144,331</b> | <b>313,873</b> | <b>147,909</b> | <b>9,23</b>   |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>47,591</b> | <b>59,14</b> | <b>149,921</b> | <b>1322,31</b> | <b>1,099</b> | <b>76,378</b> | <b>0,955</b> | <b>18,548</b> | <b>221,832</b> | <b>570,189</b> | <b>287,991</b> | <b>14,898</b> |

**Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |               |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60            | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88         | 1,152        | 1,814        | 17,769        | 32,13          | 22,02          | 0,422        |
| 2             | Плов с курицей 1/200                      | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,336        | 0,32         | 4,12         | 45,3          | 272,503        | 112,48         | 2,077        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06         | 0            | 0,01         | 14,528        | 6,05           | 5,264          | 0,569        |
| <b>Всего:</b> |   |      | <b>465</b> | <b>17,818</b> | <b>20,394</b> | <b>61,442</b> | <b>500,581</b> | <b>0,279</b> | <b>8,276</b> | <b>1,472</b> | <b>5,944</b> | <b>77,597</b> | <b>310,683</b> | <b>139,764</b> | <b>3,068</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60   | 1819 | 60         | 1,026         | 3,644         | 4,626          | 55,408         | 0,018        | 19,661        | 0,12         | 1,65          | 26,925         | 20,481         | 10,314         | 0,304        |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004        | 0,049        | 14,854        | 0,172        | 2             | 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193        |
| 3             | Мясо курицы тушеное в соусе 1/90                      | 1255 | 90         | 15,875        | 12,092        | 2,574          | 182,625        | 0,052        | 1,799         | 0,09         | 1,176         | 13,349         | 114,503        | 57,064         | 0,996        |
| 4             | Каша гречневая 1/150                                  | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673        | 0,226        | 0,04          | 0,021        | 3,544         | 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573        |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200                            | 656  | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428         | 66,854         | 0            | 0,04          | 0            | 11,052        | 3,302          | 3,676          | 0,375          | 0,403        |
| <b>Всего:</b> |   |      | <b>700</b> | <b>28,084</b> | <b>27,819</b> | <b>70,214</b>  | <b>643,563</b> | <b>0,346</b> | <b>36,354</b> | <b>0,403</b> | <b>8,369</b>  | <b>119,525</b> | <b>341,473</b> | <b>199,443</b> | <b>6,44</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>45,902</b> | <b>48,213</b> | <b>131,656</b> | <b>1144,14</b> | <b>0,625</b> | <b>44,63</b>  | <b>1,875</b> | <b>14,314</b> | <b>197,122</b> | <b>652,156</b> | <b>339,207</b> | <b>9,508</b> |

**13 день среда (3 недели)****Завтрак**

|               |   |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30   | 17  | 200        | 14,421        | 17,547        | 5,372         | 237,1          | 0,077        | 1,816         | 0,261        | 4,284        | 111,166        | 235,426        | 20,9          | 2,629        |
| 2             | Фрукты свежие по сезону (у)/1/100         | -/- | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 3,5           | 0,2          | 0,2          | 25             | 17             | 11            | 1,25         |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5 | 404 | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0            | 0,01         | 14,528         | 6,05           | 5,264         | 0,569        |
| <b>Всего:</b> |   |     | <b>505</b> | <b>15,236</b> | <b>17,683</b> | <b>29,514</b> | <b>338,146</b> | <b>0,133</b> | <b>38,876</b> | <b>0,261</b> | <b>4,494</b> | <b>150,694</b> | <b>256,476</b> | <b>37,164</b> | <b>4,448</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60               | 1422 | 60         | 0,888         | 3,65          | 4,518          | 54,478         | 0,02         | 15,6          | 0,24         | 1,68         | 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508         |
| 2             | Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200   | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868        | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,28         | 34,61          | 68,65          | 22,356         | 1,087         |
| 3             | Рыба припущенная с овощами 1/90             | 1112 | 90         | 19,798        | 1,002         | 22,692         | 178,978        | 0,125        | 0,6           | 0,091        | 0,464        | 39             | 269,27         | 40,8           | 0,859         |
| 4             | Картофельное пюре 1/150                     | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,94          | 149,511        | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186        | 47,16          | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 5             | Сок фруктовый разливной в асортименте 1/200 | 116  | 200        | 0             | 0             | 22,4           | 89,603         | 0,04         | 1,8           | 0,02         | 0,02         | 14             | 14             | 8              | 2,8           |
| <b>Всего:</b> |   |      | <b>700</b> | <b>28,708</b> | <b>16,636</b> | <b>87,471</b>  | <b>614,437</b> | <b>0,424</b> | <b>55,327</b> | <b>0,534</b> | <b>4,631</b> | <b>158,443</b> | <b>474,089</b> | <b>117,767</b> | <b>6,534</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>43,944</b> | <b>34,319</b> | <b>116,985</b> | <b>952,583</b> | <b>0,557</b> | <b>94,202</b> | <b>0,796</b> | <b>9,125</b> | <b>309,137</b> | <b>732,565</b> | <b>154,931</b> | <b>10,982</b> |

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                  | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185         | 53,545         | 0,02         | 22,05         | 0,18         | 1,668        | 27,687        | 20,28          | 11,232         | 0,369        |
| 2             | Котлета Домашняя натуральная запеченная (без хлеба) 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121        | 251,694        | 0,357        | 0,723         | 0,011        | 2,862        | 17,771        | 73,602         | 16,365         | 1,119        |
| 3             | Каша гречневая 1/150                                     | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        | 2,06          | 0,021        | 3,544        | 22,005        | 159,153        | 106,401        | 3,573        |
| 4             | Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5                | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0            | 0,01         | 14,528        | 6,05           | 5,264          | 0,569        |
| <b>Всего:</b> |  |      | <b>505</b> | <b>19,257</b> | <b>25,505</b> | <b>69,271</b> | <b>583,657</b> | <b>0,624</b> | <b>24,837</b> | <b>0,213</b> | <b>8,084</b> | <b>81,991</b> | <b>259,085</b> | <b>139,262</b> | <b>5,631</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Винегрет овощной 1/60                           | 462  | 60         | 0,772         | 4,879         | 4,745         | 65,981         | 0,028        | 6,072         | 0,187        | 2,196         | 13,852         | 25,774         | 11,693         | 0,521        |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151         | 117,292        | 0,061        | 15,064        | 0,178        | 1,97          | 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823        |
| 3             | Мясо птицы припущенное с овощами 1/90           | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102        | 2,619         | 182,748        | 0,053        | 1,576         | 0,021        | 1,18          | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004        |
| 4             | Рис отварной 1/150                              | 1700 | 150        | 3,78          | 4,331         | 41,024        | 218,195        | 0,179        | 2             | 0,021        | 0,473         | 41,28          | 174,909        | 64,251         | 1,16         |
| 5             | Компот из яблок 1/200                           | 1658 | 200        | 0,16          | 17,02         | 68,72         | 0,012          | 0,012        | 2             | 0,12         | 0,12          | 13             | 4,006          | 3,7            | 0,147        |
| <b>Всего:</b> |   |      | <b>700</b> | <b>24,696</b> | <b>28,88</b>  | <b>73,559</b> | <b>652,936</b> | <b>0,333</b> | <b>24,714</b> | <b>0,386</b> | <b>5,939</b>  | <b>118,601</b> | <b>359,857</b> | <b>153,849</b> | <b>3,656</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>43,953</b> | <b>54,385</b> | <b>142,83</b> | <b>1236,59</b> | <b>0,957</b> | <b>49,544</b> | <b>0,598</b> | <b>14,023</b> | <b>200,592</b> | <b>618,942</b> | <b>293,111</b> | <b>9,287</b> |

**Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |              |               |                |              |               |             |              |              |                |                |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Каша гречневая с курицей 1/200   | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019       | 36,99         | 393,129        | 0,272        | 3,401         | 0,32        | 7,052        | 35,588       | 263,659        | 157,576        | 4,428        |
| 2             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1          | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35            | 0,2         | 0,2          | 25           | 17             | 11             | 1,25         |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200  | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02         | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0           | 0,04         | 11,052       | 3,302          | 3,676          | 0,375        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>500</b> | <b>21,639</b> | <b>18,14</b> | <b>62,368</b> | <b>499,283</b> | <b>0,307</b> | <b>38,441</b> | <b>0,32</b> | <b>7,252</b> | <b>71,64</b> | <b>283,961</b> | <b>172,252</b> | <b>6,053</b> |

**Обед**

|               |                                   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |               |               |                |              |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60    | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979         | 0,035        | 2,88          | 1,152        | 1,814         | 17,769        | 32,13         | 22,02          | 0,422        |
| 2             | Суп картофельный на бульоне 1/200 | 1441 | 200        | 4,246         | 6,471         | 14,285         | 132,364        | 0,086        | 9,242         | 0,166        | 1,984         | 36,234        | 61,854        | 25,508         | 0,985        |
| 3             | Тертая мясная 1/90                | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051         | 208,257        | 0,344        | 1,239         | 0,048        | 1,896         | 17,287        | 97,337        | 20,03          | 0,918        |
| 4             | Картофель отварной 1/150          | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,96         | 0,181        | 30            | 0,021        | 0,203         | 24,54         | 90,263        | 35,016         | 1,426        |
| 5             | Компот из ябл.з/м 1/200           | 1658 | 200        | 0,16          | 17,02         | 68,72          | 68,72          | 0,012        | 2             | 0,12         | 0,12          | 13            | 4,006         | 3,7            | 0,147        |
| <b>Итого:</b> |                                   |      | <b>700</b> | <b>18,934</b> | <b>27,992</b> | <b>71,153</b>  | <b>612,28</b>  | <b>0,657</b> | <b>45,361</b> | <b>1,387</b> | <b>6,017</b>  | <b>108,83</b> | <b>285,59</b> | <b>106,274</b> | <b>3,898</b> |
| <b>Всего:</b> |                                   |      |            | <b>40,573</b> | <b>46,132</b> | <b>133,521</b> | <b>1111,56</b> | <b>0,964</b> | <b>83,802</b> | <b>1,707</b> | <b>13,269</b> | <b>180,47</b> | <b>569,55</b> | <b>278,526</b> | <b>9,951</b> |

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |              |               |                |              |               |             |             |               |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Плов с курицей 1/200                     | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704       | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,336         | 0,32        | 4,12        | 45,3          | 272,503        | 112,48         | 2,077        |
| 2             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100         | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1          | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35            | 0,2         | 0,2         | 25            | 17             | 11             | 1,25         |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036        | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0           | 0,01        | 14,528        | 6,05           | 5,264          | 0,569        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>505</b> | <b>17,719</b> | <b>16,84</b> | <b>66,117</b> | <b>486,902</b> | <b>0,279</b> | <b>40,396</b> | <b>0,32</b> | <b>4,33</b> | <b>84,828</b> | <b>295,553</b> | <b>128,744</b> | <b>3,897</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                       | 1422 | 60         | 0,888         | 3,65          | 4,518          | 54,478         | 0,02         | 15,6          | 0,24         | 1,68          | 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508        |
| 2             | Пиц из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281          | 112,076        | 0,054        | 23,254        | 0,172        | 1,996         | 46,214         | 40,034         | 19,708         | 0,919        |
| 3             | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200                 | 1702 | 200        | 17,499        | 17,413        | 29,31          | 343,955        | 0,25         | 35,65         | 0,32         | 3,888         | 40,908         | 208,981        | 93,864         | 2,542        |
| 4             | Компот из яблок 1/200                               | 1201 | 200        | 0,495         | 26,22         | 66,22          | 106,86         | 0,03         | 2,06          | 0            | 0,01          | 19,356         | 21             | 8,2            | 0,497        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>660</b> | <b>22,98</b>  | <b>28,015</b> | <b>68,328</b>  | <b>617,369</b> | <b>0,354</b> | <b>74,504</b> | <b>0,732</b> | <b>7,564</b>  | <b>131,795</b> | <b>289,985</b> | <b>134,108</b> | <b>4,466</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>40,699</b> | <b>44,855</b> | <b>134,446</b> | <b>1104,27</b> | <b>0,633</b> | <b>114,9</b>  | <b>1,052</b> | <b>11,894</b> | <b>216,623</b> | <b>585,538</b> | <b>262,852</b> | <b>8,362</b> |

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

|   |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
| 1                                       | поджаренная из свежей капусты 1/30       | 1772 | 120        | 11,382        | 16,746        | 15,417        | 257,913        | 0,366        | 11,911        | 0,138        | 3,384        | 26,346        | 80,317         | 22,39          | 1,312        |
| 2                                       | Каша гречневая 1/150                     | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        | 2,06          | 0,021        | 3,544        | 22,005        | 159,153        | 106,401        | 3,573        |
| 3                                       | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0            | 0,01         | 14,528        | 6,05           | 5,264          | 0,569        |
| <b>Итого:</b>                           |  |      | <b>475</b> | <b>18,424</b> | <b>21,901</b> | <b>66,382</b> | <b>536,352</b> | <b>0,613</b> | <b>13,971</b> | <b>0,159</b> | <b>6,938</b> | <b>62,879</b> | <b>245,521</b> | <b>134,055</b> | <b>5,454</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат Осенний 1/60                        | 665  | 60         | 0,709         | 3,634         | 4,693          | 54,311         | 0,033        | 4,003         | 0,72         | 1,755         | 17,095         | 25,349         | 16,167         | 0,533        |
| 2             | Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200 | 1441 | 200        | 4,246         | 6,471         | 14,285         | 132,364        | 0,086        | 9,242         | 0,166        | 1,984         | 36,234         | 61,854         | 25,508         | 0,985        |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828        | 0,56         | 45,442        | 0,48         | 3,881         | 63,242         | 178,723        | 53,802         | 2,303        |
| 4             | Напиток из шиповника 1/200                |      | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428         | 66,854         | 0            | 0,04          | 0            | 0,01          | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>660</b> | <b>21,681</b> | <b>31,312</b> | <b>59,706</b>  | <b>607,357</b> | <b>0,679</b> | <b>58,727</b> | <b>1,366</b> | <b>7,62</b>   | <b>127,623</b> | <b>269,229</b> | <b>99,153</b>  | <b>4,197</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>40,105</b> | <b>53,213</b> | <b>126,088</b> | <b>1143,69</b> | <b>1,291</b> | <b>72,699</b> | <b>1,525</b> | <b>14,558</b> | <b>190,502</b> | <b>514,749</b> | <b>233,209</b> | <b>9,651</b> |

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

|               |  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30  | 17  | 200        | 14,421        | 17,547        | 5,372         | 237,1          | 0,077        | 1,816         | 0,261        | 4,284        | 111,166        | 235,426        | 20,9          | 2,629        |
| 2             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100         | -/- | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35            | 0,2          | 0,2          | 25             | 17             | 11            | 1,25         |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0            | 0,01         | 14,528         | 6,05           | 5,264         | 0,569        |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>505</b> | <b>15,236</b> | <b>17,683</b> | <b>29,514</b> | <b>338,146</b> | <b>0,133</b> | <b>38,876</b> | <b>0,261</b> | <b>4,494</b> | <b>150,694</b> | <b>258,476</b> | <b>37,164</b> | <b>4,448</b> |

**Обед**

|   |   |      |            |               |               |               |                |              |                |              |               |                |                |                |              |
|---|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1   | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60 | 1819 | 60         | 1,026         | 3,644         | 4,626         | 55,408         | 0,018        | 19,661         | 0,112        | 1,65          | 26,925         | 20,481         | 10,314         | 0,304        |
| Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне |   |      |            |               |               |               |                |              |                |              |               |                |                |                |              |
| 2   | 1/200   | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813        | 122,004        | 0,049        | 14,854         | 0,172        | 2             | 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193        |
| 3   | Тертая куриная в соусе 1/90                         | 1763 | 90         | 12,047        | 10,865        | 11,086        | 190,313        | 0,071        | 2,02           | 0,048        | 1,995         | 16,737         | 108,003        | 48,907         | 1,006        |
| 4   | Картофель отварной 1/150                            | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524        | 149,96         | 0,181        | 30             | 0,021        | 0,203         | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426        |
| 5   | Компот из яблок 1/200                               | 1690 | 200        | 0,08          | 16,96         | 68,16         | 68,16          | 0,006        | 2              | 0,04         | 0,04          | 12,2           | 2,206          | 3,7            | 0,487        |
| <b>Итого:</b>                                   |   |      | <b>700</b> | <b>20,271</b> | <b>25,859</b> | <b>68,008</b> | <b>585,845</b> | <b>0,324</b> | <b>68,535</b>  | <b>0,361</b> | <b>5,888</b>  | <b>126,596</b> | <b>264,986</b> | <b>119,925</b> | <b>4,416</b> |
| <b>Всего:</b>                                   |   |      |            | <b>35,507</b> | <b>43,542</b> | <b>97,521</b> | <b>923,991</b> | <b>0,457</b> | <b>107,411</b> | <b>0,622</b> | <b>10,382</b> | <b>277,29</b>  | <b>523,462</b> | <b>157,089</b> | <b>8,864</b> |

**19 день четверг (4 недели)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |               |                |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88         | 1,152        | 1,814        | 17,769        | 32,13          | 22,02         | 0,422        |
| 2             | Капша гречневая с курицей 1/200          | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,99         | 393,129        | 0,272        | 3,401        | 0,32         | 7,052        | 35,588        | 263,659        | 157,576       | 4,428        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06         | 0            | 0,01         | 14,528        | 6,05           | 5,264         | 0,569        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>465</b> | <b>21,662</b> | <b>21,709</b> | <b>56,456</b> | <b>507,854</b> | <b>0,327</b> | <b>8,341</b> | <b>1,472</b> | <b>8,877</b> | <b>67,885</b> | <b>301,839</b> | <b>184,86</b> | <b>5,419</b> |

**Обед**

|   |   |      |            |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1   | Салат из квашеной капусты со свежлой 1/60 | 664  | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722          | 0,014        | 7,068         | 0,178        | 1,658         | 21,114         | 20,967         | 10,59          | 4,004         |
| 2   | Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868         | 0,078        | 10,274        | 2,28         | 2,28          | 34,61          | 68,65          | 22,356         | 1,087         |
| Котлета мясная натуральная запеченная (без хлеба) |   |      |            |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 3   | 1/90                                      | 1772 | 90         | 10,906        | 15,222        | 13,458         | 234,458         | 0,357        | 0,959         | 0,048        | 2,687         | 13,281         | 70,833         | 17,185         | 1,156         |
| 4   | Картофельное пюре 1/150                   | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,94          | 149,511         | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186         | 47,16          | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 5   | Компот из ягод з/м 1/200                  | 1658 | 200        | 0,16          |               | 17,02          | 68,72           | 0,012        | 2             |              | 0,12          | 13             | 4,006          | 3,7            | 0,147         |
| <b>Итого:</b>                                     |   |      | <b>700</b> | <b>20,034</b> | <b>30,866</b> | <b>72,587</b>  | <b>648,279</b>  | <b>0,622</b> | <b>47,353</b> | <b>0,251</b> | <b>6,931</b>  | <b>129,165</b> | <b>265,01</b>  | <b>88,106</b>  | <b>7,675</b>  |
| <b>Всего:</b>                                     |   |      |            | <b>41,696</b> | <b>52,575</b> | <b>129,043</b> | <b>1 156,13</b> | <b>0,949</b> | <b>55,694</b> | <b>1,724</b> | <b>15,808</b> | <b>197,05</b>  | <b>566,849</b> | <b>272,966</b> | <b>13,093</b> |

**20 день питания (4 недели)**

|                |                                  |      |            |               |              |               |                |              |              |             |              |               |                |               |             |
|----------------|----------------------------------|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак</b> |                                  |      |            |               |              |               |                |              |              |             |              |               |                |               |             |
| 1              | Плов с мясом 1/200               | 1692 | 200        | 16,918        | 21,3         | 42,591        | 429,733        | 0,599        | 2,4          | 0,32        | 4,016        | 45,844        | 269,431        | 78,932        | 2,055       |
| 2              | Фрукты свежие по сезону (у)1/100 | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1          | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35           |             | 0,2          | 25            | 17             | 11            | 1,25        |
| 3              | Чай заварной с шиповником 1/200  | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02         | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04         | 0           |              | 11,052        | 3,302          | 3,676         | 0,375       |
| <b>Итого:</b>  |                                  |      | <b>500</b> | <b>17,808</b> | <b>21,42</b> | <b>67,969</b> | <b>535,887</b> | <b>0,634</b> | <b>37,44</b> | <b>0,32</b> | <b>4,216</b> | <b>81,896</b> | <b>289,733</b> | <b>93,608</b> | <b>3,68</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                 |              |                |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60         | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545          | 0,02         | 22,05          | 0,18         | 1,668        | 27,687         | 20,28          | 11,232        | 0,369        |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292         | 0,061        | 15,066         | 0,178        | 1,97         | 39,534         | 41,794         | 17,748        | 0,823        |
| 3             | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200               | 1728 | 200        | 16,619        | 21,444        | 29,91          | 379,11          | 0,623        | 34,65          | 0,32         | 3,777        | 39,692         | 199,453        | 57,132        | 2,457        |
| 4             | Компот из яблок 1/200                           | 1690 | 200        | 0,08          |               | 16,96          | 68,16           | 0,006        | 2              |              | 0,04         | 12,2           | 2,206          | 3,7           | 0,487        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>660</b> | <b>21,826</b> | <b>32,664</b> | <b>59,206</b>  | <b>618,106</b>  | <b>0,709</b> | <b>73,766</b>  | <b>0,678</b> | <b>7,454</b> | <b>119,113</b> | <b>263,732</b> | <b>89,812</b> | <b>4,137</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>39,634</b> | <b>54,084</b> | <b>127,175</b> | <b>1 153,99</b> | <b>1,344</b> | <b>111,206</b> | <b>0,998</b> | <b>11,67</b> | <b>201,009</b> | <b>553,465</b> | <b>183,42</b> | <b>7,817</b> |